



# AZUMINO CYCLING MAP

## 安曇野市サイクリングマップ




あづみ野やまびこ自転車道を軸に、  
穂高の街を抜け、わさび畑と北アルプスのコラボレーション、  
世界かんがい施設遺産となった拾ヶ堰の美しい風景を見ながら進みます。

安曇野市サイクリングAコース  
【総距離】約31.3km 【所要時間】約4時間

Google マップはこちら ▶ 



### シェアサイクル

 自転車は、自分のペースでゆっくりと散策することができるため、安曇野の自然を満喫するにはぴったりな乗り物です。※最新の営業状況はアプリをご確認ください。

**【利用方法(利用期間:4月1日~11月30日)】**  
①下記QRコードからアプリをダウンロードし、利用者登録・予約をします。  
②登録したメールアドレスに送られる暗証番号を自転車のハンドルに付いているディスプレイに入力すると、解錠されます。  
③自転車はどのステーションからもレンタル可能で、他のステーションに返却することも可能です。  
④支払いは初回に登録するクレジットカードで簡単決済。一部携帯電話会社のキャリア決済も可能です。

**【ステーション】**  
穂高駅前/しゃくなげの湯/大王わさび農場/道の駅「アルプス安曇野ほりがねの里」/明料駅前ほか全18カ所(利用時間:24時間)

**【利用料金】**  
15分100円(12時間最大1,500円)

**iOS**  **Android** 

### レンタサイクル

**ひつじ屋**  
JR穂高駅の向かいにあるカフェ兼レンタサイクル店。電動アシスト自転車、子供用自転車、マウンテンバイクをレンタルできます。荷物の預かりを無料で、レンタサイクルの配達を有料で行います。レンタル料金には保険料が含まれます。  
【料金】普通自転車300円/1時間  
電動自転車400円/1時間  
マウンテンバイク500円/1時間  
【営業時間】8:30~18:00 (冬期は10:00~17:00)  
【電話】0263-82-3888

**しなの庵**  
JR穂高駅から徒歩2分。電動アシスト自転車、子供用自転車、ロードバイク、マウンテンバイク、タンデム自転車をレンタルできます。荷物の預かり、レンタサイクルの配達を無料で行います。  
【料金】普通自転車200円/1時間  
電動自転車/スポーツ車300円/1時間  
【営業時間】8:00~日没 (冬期休業 12月中旬~3月中旬)  
【電話】0263-82-3730

### 「安曇野サイクリングオアシス」って?


 道に迷ったりトラブルがあったら相談に乗ってくれたり、自転車を停めるスペースがあったり、トイレを貸してくれたり、サイクリングで困ったときに安心して立ち寄れる店舗です。サイクリングを楽しみながら、是非多くの店舗にお立ち寄りください。皆様のお越しをお待ちしています。

 困った時の相談窓口  
道に迷ったりトラブルがあったら連絡先を教えてください、取り次いでくれます!

 駐輪スペース  
サイクルラックがない店舗もありますが、駐輪場が分らない場合はお気軽に店員にお尋ねください。

 トイレ  
自転車来た人に店舗利用がなくてもトイレを貸してくれます。

 給水スポット  
安曇野の美味しい水をマイボトルに給水できます

 テイクアウト

このタペストリーが目印!  
安曇野サイクリングオアシス  
安曇野サイクリングオアシスの詳しい情報は 

### 安曇野サイクリングAコースの見どころ




拾ヶ堰と常念岳  
北アルプスの眺望

### 感じてほしい安曇野の魅力

テーマ **水**  
水鏡に映る北アルプス  
わさび田の湧き水

### 安曇野市サイクリングマップ

## Cycling Courses



安曇野市サイクリングマップ  
1/120,000

### 3 安曇野高橋節郎記念美術館

文化勲章受章の漆の芸術家・高橋節郎は、故郷安曇野を題材にした幻想的な作品を制作しました。国登録有形文化財・節郎生家や美しい庭園とあわせてご覧ください。

**DATE**  
安曇野市穂高北穂高408-1  
営業時間/9:00~17:00  
休 業/月曜、祝日の翌平日、年末年始

### 6 豊科南部総合公園・ANCアリーナ

令和4年にオープンした「ANCアリーナ」を含めた防災公園です。大きな芝生エリアでは、キャッチボールやフリスビー、バドミントンが楽しめます。テニスコートや遊具、噴水、ドッグラン、マレットゴルフ場など、子どもからお年寄りまでが楽しめます。

**DATE**  
〈豊科南部総合公園〉安曇野市豊科高家4882  
〈ANCアリーナ〉安曇野市豊科高家4500-1 営業時間/8:30~21:30 休業/年末年始

### 5 熊倉の渡し跡・百体観音

昔から松本と安曇野を結ぶ交通の要衝で、対岸には取り締まりの番所も設けられていました。近くの春日神社裏には、昭和30年頃まで使われていた渡し船が残っています。また、渡し跡に面した仏教寺跡には百体観音がたざずんでいて、往時を偲ぶことができます。

**DATE**  
安曇野市豊科高家熊倉3024

### 7 じてんしゃひろば

「世界かんがい施設遺産」に登録されている拾ヶ堰(じっかせぎ)の途中に設けられた休憩施設です。桜満開の快晴の日には、安曇野らしい美しい風景が広がる定番のビューポイントです。

特選眺望  
常念と安曇野

### 信州安曇野への交通案内

**電車** 利用の場合  
東京方面から長野駅までは、北陸新幹線を、また、東京・名古屋方面から松本駅までは、特急をご利用ください。  
新幹線 約2時間30分  
JR中央線 特急あずさ 約30分  
JR東線 特急しなの 約30分  
JR信濃線 特急あづさ 約13分  
JR信濃線 特急しなの 約13分  
JR信濃線 特急あづさ 約13分

**自動車** 利用の場合  
マイカーの場合、安曇野ICまで高速道路が便利です。  
※各バス会社運行の高速バスも本県まで運行しています。※東京方面からは、新幹線-白馬線も運行しています。  
東京 中央道・長野道 約210km 約3時間  
安曇野IC 名古屋 東名高速・中央道・長野道 約210km 約3時間  
金沢 東海北陸道・中部縦貫道、158号線 約200km 約3時間30分 安曇野IC

**飛行機** 利用の場合  
信州まつもと空港をご利用ください。  
信州まつもと空港 約90分  
松本 約100分  
長野 約90分  
千代田 約90分  
新潟 約60分  
神戸 約60分

安曇野市  
安曇野市観光スポーツ推進課 〒399-8281 長野県安曇野市豊科6000番地 TEL0263-71-2000  
一般社団法人 安曇野市観光協会 〒399-8303 長野県安曇野市穂高5952番地3 TEL0263-82-3133  
安曇野市観光情報センター ☎0263-82-9363  
安曇野の旅 http://www.azumino-e-tabi.net

